



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Конкурс

29 сентября состоялись финал и награждение победителей общегородского конкурса «Лидер клуба-2023», в котором приняли участие 1800 человек. Сегодня мы представляем троих из 30 победителей, набравших максимальное количество баллов / **6**

Век учись!

В Музее современной истории России для участников «Московского долголетия» уже пять лет проводятся интерактивные занятия по истории, краеведению, английскому языку и компьютерной грамотности. На занятиях события прошлого воссоздаются на интерактивных стендах, панорамных экранах и инсталляциях / **7**

Мой стиль

Одним из ярких моментов гала-концерта в честь Дня старшего поколения в концертном зале «Москва» стал модный показ коллекции «Московские окна». Модельеры «серебряного» возраста из команды Игоря Гуляева заняли первое место по итогам онлайн-голосования на Московском урбанистическом форуме / **12-13**



Горизонты «серебряного» возраста



Праздник. 1 октября столица отмечает День старшего поколения. Москва планомерно и масштабно помогает своим «серебряным» жителям, включает их в орбиту городских событий, разворачивает свои огромные ресурсы на удовлетворение их потребностей и интересов / **2-3**



ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

■ «Старшее поколение москвичей – это люди, которые внесли большой вклад в развитие страны, города и общества. Но и после завершения трудовой деятельности они вместе с «Московским долголетием» продолжают создавать, реализовывать творческие проекты и учиться новому», – отмечает заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Приоритет – социальные программы

Уже первые после переизбрания решения Сергея Собянина на посту Мэра подтвердили, что забота о москвичах старшего поколения – приоритет в его деятельности. Он поручил актуализировать ключевые городские программы и на первое место поставил проведение в 2024 году индексации городской доплаты к пенсии. Их в столице получают более двух миллионов неработающих пенсионеров. Последний раз индексация проводилась чуть больше года назад. С 1 января 2023 года размер пенсии с учетом городской доплаты был увеличен на 10 процентов – до 23 313 рублей. Очередная индексация будет и в 2024 году.

Мэр также поставил задачу до конца 2025 года завершить второй этап программы реконструкции городских поликлиник. Москвичи старшего поколения уже смогли оценить новый московский стандарт поликлиник, по которому в столице реконструированы 200 морально устаревших зданий 60-х годов прошлого века. Теперь на очереди второй этап – модернизация еще 140 поликлиник. Это означает, что амбулаторное звено в столице будет полностью перестроено.

Новые задачи комплексного развития города предполагают завершение формирования сети центров московского долголетия, охватывающей все районы Москвы. Сейчас в столице уже работают около 100 центров московского долголетия, до конца года их будет уже более 120.

Реновация жилищного фонда, благоустройство городской среды и столичных парков – все эти программы, темпы реализации которых будут увеличены, также влияют на качество жизни старшего поколения, создают для них комфортные условия.

Работа на опережение

Для современных пенсионеров стандартного набора социальной поддержки – льгот и выплат, услуг сиделок, надомного обслуживания, доставки продуктов и лекарств сегодня



Горизонты «серебряного

Праздник. 1 октября столица отмечает День старшего поколения. Своим «серебряным» жителям, включает их в орбиту городских социальных программ на удовлетворение их потребностей и интересов.

уже недостаточно. И потому в достаточно консервативную социальную сферу активно внедряются инновации. Упор делается на адресное проактивное взаимодействие с горожанами. Такая работа на опережение позволяет предложить человеку меры поддержки и интересные активности именно в тот момент, когда они ему нужнее всего.

Проект «Московское долголетие», созданный в 2018 году по инициативе Мэра Сергея Собянина, как раз и был такой работой на опережение. «Он стал тем проектом, который меняет устоявшуюся парадиг-

му, что «спрос рождает предложение», – считает Владимир Филиппов. По его мнению, в социальной политике правильно сформулированное и рассчитанное предложение, доведенное до целевой аудитории, генерирует спрос. Правительство Москвы, команда социальной сферы вышли с таким предложением, и оно оказалось очень нужным москвичам «серебряного» возраста. За пять лет проект «Московское долголетие» объединил более 500 000 горожан старшего поколения, создал сообщество активных людей, которые не боятся менять свою жизнь и открыты новому.

Москва стала городом, где у старших возможностей не меньше, чем у других поколений. Люди видят, что на пенсии можно заниматься тем, что тебе нравится, учиться новому, укреплять здоровье, выходить на сцену, сниматься в кино и создавать модные коллекции.

Московское долголетие соперничает с кавказским

Московское долголетие уже сегодня соперничает с кавказским. И это не образ, а новая реальность. Продолжительность жизни в Москве на 5 лет выше, чем по России.

Сейчас в столице проживают 445 тысяч человек в возрасте 80–90 лет, 57 тысяч – в возрасте 90–100 лет и около 700 человек – старше 100 лет. Есть долгожители и среди участников «Московского долголетия». В этом году самой старшей участницей финала танцевального конкурса «Московского долголетия» стала 93-летняя Ишпуль Олзоева, а самым старшим участником шахматного турнира оказался 93-летний Карл Шейнбаум. Он посвящает тренировкам не менее 3 часов в день. Победителем окружного этапа по вокалу стал 92-летний Дми-

Более **2 000 000** неработающих пенсионеров получают в Москве городские доплаты к пенсии.



том и знаниями, было большое желание поделиться ими, вовлечь в свою любимую активность других людей. Мэр идею поддержал и принял решение открывать по всему городу центры московского долголетия. Центры стали для жителей столицы как бы продолжением дома, по-настоящему теплым, уютным местом, где собраны их любимые увлечения. Здесь горожане обретают новых друзей и находят единомышленников. Сейчас в ЦМД 5 тысяч клубов по интересам, которые действуют на основе самоорганизации.

За пять лет в столице создана целая экосистема долголетия. Это часть новой городской политики в отношении старшего поколения. Она отражает три основные потребности современных пенсионеров, три главные составляющие стандарта благополучия: здоровье, социальная вовлеченность, досуг и трудоустройство.

О том, что здоровье и самочувствие улучшаются благодаря проекту, участники «Московского долголетия» говорили с первых месяцев его существования. Вскоре у этого заявления появилось и научное обоснование: в 2019 году в рамках исследования это подтвердили врачи из Российской ассоциации геронтологов и гериатров. В этом году было проведено еще одно исследование, посвященное изучению влияния проекта на качество жизни и благополучие москвичей старшего возраста. Данные этого года показали, что участники проекта оценивают уровень своего благополучия в среднем на 20% выше, чем их ровесники, не участвующие в проекте. 96% опрошенных участников проекта считают, что «Московское долголетие» повышает качество жизни людей старшего поколения.

Возраст – не помеха для трудоустройства

В Москве продолжают трудовую деятельность более 2,3 миллиона людей старшего возраста – треть всего занятого населения столицы. И не случайно последние пять лет Москва активно развивает сферу трудоустройства так, чтобы «предпенсионеры» и пенсионеры при желании всегда могли найти работу по специальности. Для этого в специализированном центре занятости «Моя карьера» создано направление «5.0». Здесь предлагают за счет города «нарастить» цифровые компетенции и овладеть профессиями, востребованными на столичном рынке труда, – например, графического дизайнера или интернет-марке-

толога. Популярны и курсы для нянь и сиделок.

Только по направлению службы занятости более 19 тысяч москвичей старшего поколения прошли бесплатные программы дополнительного профессионального образования, повысили квалификацию, освоили новые специальности. А за 4,5 года при поддержке службы занятости устроились на работу почти 90 тысяч горожан в возрасте от 50 лет.

В кругу заботы

Материальная поддержка старшего поколения остается обязательной частью социальной политики Москвы. Сохраняются льготы и компенсации, ежегодно индексируются размеры выплат. Санаторно-курортные путевки должны получить в этом году 245 тысяч пожилых горожан, инвалидов и граждан других льготных категорий.

К столетнему юбилею от города полагается выплата в 31,5 тысячи рублей, а на каждый последующий день рождения – 18,9 тысячи рублей. Кроме того, супругам, прожившим в браке 50 и более лет, выплачивается единовременно от 25,2 до 37,8 тысячи рублей.

Особое внимание – ветеранам Великой Отечественной войны. Для фронтовиков, инвалидов войны и тружеников тыла разработана комплексная программа поддержки. Тут и помощь социальных работников, и программа «Санаторий на дому», и круглосуточная служба неотложной помощи на дому (система «Тревожная кнопка»). Продолжается и программа по ремонту ветеранских квартир.

За последние три года была реформирована система надомного обслуживания, которой пользуются 100 тысяч москвичей. При составлении адресной программы помощи используется уникальный алгоритм – человеку назначается только то, что он не в состоянии сделать самостоятельно, и каждый получает индивидуальный набор услуг по новым стандартам. Активно используются дистанционные сервисы, что позволило превратить надомное обслуживание из службы доставки в настоящую службу заботы.

Одинокие пожилые москвичи, нуждающиеся в постоянном уходе, могут переехать в один из 8 городских геронтологических центров, где им будет обеспечен надлежащий уход и созданы все условия для активного образа жизни, общения, занятий творчеством.

Подготовил Григорий Саркисов.

» Возраста

Москва планомерно и масштабно помогает обитателям, разворачивает свои огромные ресурсы

три Усик. А самым старшим участником массового захода по скандинавской ходьбе в мае 2023 года был 93-летний Лев Росанов.

Министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко на V Форуме социальных инноваций регионов сообщил, что в трех регионах страны повысился показатель ожидаемой продолжительности жизни. Речь идет о Дагестане, Ингушетии и Москве, где продолжительность жизни превысила 78 лет. Если Ингушетия и Дагестан – это традиционные зоны долголетия в стране, то Москва вошла

в тройку лидеров благодаря реформированию системы здравоохранения, созданию медицины мирового уровня и программам, направленным на укрепление здоровья и популяризацию здорового образа жизни.

Экосистема долголетия

Сначала в проекте появились занятия с профессиональными педагогами, которые пользуются большой популярностью у людей старшего поколения. Сейчас они проходят на более чем 3,3 тысячи площадках – столичные парки,

школы, культурные и спортивные центры, вузы, библиотеки и другие локации. Москвичи старшего поколения могут выбрать занятия по более чем 40 направлениям активностей в каждом районе столицы по трем основным векторам: для ума – образовательные, для души – творческие, для тела – спортивные. Все занятия проекта проводят квалифицированные педагоги.

Следующим этапом развития проекта стало клубное направление. У московских пенсионеров, обладающих богатым профессиональным опы-



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Более **64 000** пациентов спасли врачи столичных флагманских центров.

Программы



В Москве строятся 9 больниц

■ На территории городской клинической больницы (ГКБ) № 31 имени академика Г.М. Савельевой появится новый травматолого-ортопедический корпус.

«В Москве проводится масштабное строительство новых стационарных корпусов. Одновременно строится девять больниц, в том числе онкологические и инфекционные, включая флагманские корпуса, детские больницы. Здесь, на территории 31-й больницы, мы решили построить современный травматолого-ортопедический корпус», — отметил Сергей Собянин.

Новый корпус, оснащенный новейшей медицинской техникой, будет рассчитан на 100 коек (40 коек для травматологии, 20 коек для ортопедии, 20 коек сосудистой хирургии и 20 коек микрохирургии), а также еще на шесть реанимационных коек и одну для инфекционных больных.

В восьмизэтажном здании площадью 14,5 тысячи квадратных метров создадут самые широкие диагностические и лечебные возможности для оказания плановой и экстренной медицинской помощи взрослым пациентам по профилям «травматология и ортопедия», «анестезиология и реанимация», «медицинская реабилитация».

Планировка выполнена с учетом требований медицинской логистики, что обеспечит оптимальное и комфортное передвижение по зданию пациентов и медперсонала.

Для пациентов и медицинского персонала в новом корпусе создадут максимально комфортные условия пребывания и работы. Холлы и кабинеты оформят в оригинальном стиле и установят там удобную мебель. Палаты в лечебных отделениях будут просторными, каждая с отдельным душем и санузелом.

Для маломобильных граждан организуют безбарьерную среду — в здании появятся пандусы, лифты, звуковая и световая индикация, навигация со шрифтом Брайля для слабовидящих, кнопки вызова помощника в санузлах.

По словам Сергея Собянина, строительство планируется завершить в декабре, а первых пациентов в новом травматолого-ортопедическом корпусе ГКБ № 31 примут в январе 2024 года.

Цифры

С 2011 года в Москве построили **146** городских, федеральных и частных объектов здравоохранения, в том числе **75** поликлиник.

В 2023–2025 годах планируется завершить строительство около **40** объектов здравоохранения, включая **9** больничных корпусов, **18** поликлиник и **1** подстанцию скорой медицинской помощи.



От системы «триаж» до «космической» операционной

■ Цифровая система «триаж» и принцип «врач к пациенту», девять операционных и самое передовое оборудование — все это про флагманский центр экстренной помощи городской клинической больницы (ГКБ) № 15 имени О.М. Филатова. Только за две недели после открытия здесь получили медпомощь более 2000 человек.

Он рассчитан на прием до 200 пациентов в день. Это уже третий флагман столичной больницы, где москвичам оказывают скорую и неотложную помощь по новому стандарту.

Перед открытием во флагмане провели экскурсии, на них за два дня побывали более 11 тысяч человек. Гости оценили возможности нового центра: узнали, как работает цифровая помощница врача «триаж», посмотрели операционные и оборудование, заглянули в медицинский вертолет и реанимобиль.

«В Москве идет активная модернизация здравоохранения по всем направлениям. Особое внимание мы уделяем обновлению медицинской инфраструктуры. В этом году начинает формироваться сеть флагманских центров больниц. Чтобы наглядно познакомить москвичей с тем, что собой представляет современная цифровая клиника, погрузить их в процесс спасения жизни с точки зрения медика и приобщить к достижениям инновационной медицины, мы создали проект эксклюзивных открытых экскурсий



в московские больницы. Впервые все желающие смогли поучаствовать в триаже приемного отделения, зайти в операционную по стопам хирурга, осмотреть суперсовременное оборудование, изучить машину скорой помощи и медицинский вертолет. Мы постарались сделать экскурсии комфортными и увлекательными для людей любых профессий и возрастов», — рассказала **Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

По ее словам, от участников получили позитивные отзывы, поэтому проект планируют продолжить и в будущем, по мере завершения строительства новых больниц.

«С начала приема пациентов в новом суперсовременном флагманском центре городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова прошло две недели. За это время медицинскую помощь здесь получили

более двух тысяч человек. В новом флагмане уже провели 240 хирургических вмешательств, в том числе 11 — в ангиографической операционной. Более 40 процентов пациентов поступили в центр по «желтому» или «красному» потокам. А всего в столичных флагманских центрах больниц, которые работают по новому стандарту экстренной медицинской помощи, врачи спасли более 64 тысяч пациентов», — рассказала заместитель Мэра.

Для оперативной постановки диагноза поступающим пациентам проводятся исследования согласно утвержденным алгоритмам. При этом концепция «врач — к пациенту» позволяет диагностировать заболевания у койки больного, избавляя его от перемещения по кабинетам. За время работы флагмана провели более 8,1 тысячи диагностических процедур и более 1,1 тысячи процедур функциональной диагностики, включая почти одну тысячу компьютерных томографий, 1,1 тысячи ЭКГ, более 1,1 тысячи ультразвуковых и 6,1 тысячи лабораторных исследований.

Гордость флагмана ГКБ № 15 имени О.М. Филатова — гибридная операционная. Между собой сотрудники называют ее «космической». Здесь самое высокотехнологичное оборудование: ангиографический комплекс последнего поколения, аппарат искусственного кровообращения, ультразвуковые аппараты. В операционной могут одновременно работать специалисты разного профиля.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА



На пороге эпидсезона

Столичная система здравоохранения подготовлена к работе в осенне-зимний период.

■ В Москве скоро начнут клиническое исследование обновленной вакцины от коронавируса «Спутник V» Центра им. Гамалеи Минздрава, адаптированной против штамма «омикрон», сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Разработчики вакцины «Спутник V», институт Гамалеи разработали новую вакцину. Уже вакцина от «омикрона», от подлинии ХВВ. В ближайшее время начнутся клинические испытания», — сказала она. По ее данным, преобладающим среди штаммов коронавируса в Москве является «омикрон» и его подлиния ХВВ, на которую приходится две трети от всех заболевших.

Заболелаемость протекает в форме обычной простуды

Анастасия Ракова отметила, что ситуация с распространением вирусных инфекций в Москве стабилизировалась и на 28 сентября соответствует стандартным показателям для этого времени года, с начала недели заболеваемость ОРВИ и COVID-19 уменьшилась на 18%.

«С начала недели заболеваемость ОРВИ среди детей снизилась на 29%, среди взрослых — на 7%. По COVID-19 ситуация также благоприятная: только за последние три дня мы фиксируем уменьшение



ЧТО ТАКОЕ ПУНКТЫ МОБИЛЬНОЙ ВАКЦИНАЦИИ?

МАШИНЫ СКОРОЙ ПОМОЩИ
Мобильные пункты вакцинации у станций метро — это машины скорой помощи, оснащенные необходимым оборудованием для проведения профилактических прививок, хранения и транспортировки вакцины.

ВРАЧИ ПОЛИКЛИНИК
В мобильных пунктах вакцинации работают врачи городских поликлиник. Процедура проводится с полным соблюдением санитарных норм и полностью безопасна.

НЕ МЕНЕЕ 15 ТОЧЕК
В этом году в Москве мобильные пункты будут работать в 15 точках — удобных и доступных по расположению.

10–15 МИНУТ
Это и быстро, и удобно, а вся процедура проводится в течение 10–15 минут.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРИВИВКИ?

 паспорт РФ

 полис ОМС^о

при наличии

количества заболевших на 5% среди взрослых и почти на 40% среди детей. В целом же с начала этой недели заболеваемость ОРВИ и COVID-19 в столице снизилась на 18%», — сказала Анастасия Ракова.

По словам заместителя Мэра, в этот сезон ОРВИ и COVID-19 в

большинстве случаев протекают в форме обычной простуды.

Как сообщалось ранее, Москва планомерно готовит систему здравоохранения города к работе в осенне-зимний период. Для этого в городских поликлиниках разделяют потоки пациентов, выделяя от-

дельный прием больных ОРВИ, организовано ношение масок. Также в столице в плановом режиме разворачивают койки в медицинских учреждениях.

В повестке дня — вакцинация

Тяжелое течение ОРВИ и COVID-19 чаще возникает у людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями. Им в первую очередь надо соблюдать меры предосторожности и вакцинироваться. «Привиться можно на сегодняшний день в пунктах вакцинации от гриппа, которые открыты в поликлиниках, у станций метро, у нас работают выездные бригады, это классическая московская практика», — сказала Анастасия Ракова. Уже началась массовая вакцинация в школах и детских садах.

Также заместитель Мэра отметила, что в день фиксируется примерно 700 человек, которые заболели коронавирусом. Она добавила, что в Москве госпитализируют не так много людей, в среднем это число составляет менее 1%.

При этом заместитель Мэра рассказала, что сейчас в столице наблюдается преобладание риновируса (примерно 74%). Коронавирус же, по ее словам, распространен в 20% случаев, а грипп — менее 1%. «Грипп N1N1, который недавно пришел, очень серьезно отменировал и стал в 20 раз слабее своего предшественника», — заключила она.

На пульсе

Как запустить сердце

■ Уникальный автоматический аппарат для запуска сердца при реанимации разработали в Москве. Об этом Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале.



«Система делает непрямой массаж сердца, освобождая медикам руки для проведения других манипуляций при спасении людей. Специалисты считают, что разработка увеличит процент выживаемости пациентов и повысит качество медпомощи», — написал Мэр Москвы. Разработка столичных специалистов не имеет аналогов в России. У аппарата есть ряд преимуществ по сравнению с зарубежными системами. Например, он легче, так как изготовлен из современных материалов, и удобнее в использовании, поскольку работает на двух аккумуляторах, добавил Сергей Собянин. Установка системы занимает всего 20 секунд. Ее можно будет использовать в машинах скорой помощи и лечебных учреждениях. Кроме того, в ближайших планах компании-разработчика — создание уникального реанимационного комплекса, который дистанционно свяжет систему для запуска сердца с аппаратом искусственной вентиляции легких.

Диагнозы стали точнее

■ В столице с начала этого года провели более шести миллионов лучевых исследований с использованием цифрового тяжелого медицинского оборудования. Об этом сообщил Илья Тыров, заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы.

С использованием технологий компьютерного зрения в лучевой диагностике сокращается время, затрачиваемое на диагностику, а врачи получают информацию, которая нужна для постановки более точных диагнозов и назначения эффективного лечения.



ЛИДЕР КЛУБА-2023



С 26 по 29 сентября во всех центрах московского долголетия прошел тематический фестиваль «Счастливы возраст».

Как увлечься самому и вдохновить других

Финал. 29 сентября состоялись финал и награждение победителей общегородского конкурса «Лидер клуба-2023». Сегодня мы представляем троих из 30 победителей.

Впервые конкурс прошел в 2022 году и собрал порядка 600 участников.

В этом году их было в три раза больше. Это москвичи «серебряного» возраста, которые ведут активный образ жизни, готовы делиться своим мастерством и вдохновлять других на занятия любимым делом. Конкурсная программа включала в себя прохождение заданий по 4 уровням: бронзовый, серебряный, золотой и бриллиантовый. Итоги подводились по балльной системе. Набравшие максимальное количество баллов – 500 – стали абсолютными победителями конкурса. Таковых оказалось 30 человек.

Конкурс в цифрах

- ▶ более **1800** лидеров клубов приняли участие в конкурсе.
- ▶ проведено около **4120** мероприятий и клубных встреч.
- ▶ организовано **513** новых клубов;
- ▶ привлечено более **2500** единомышленников, ранее не посещавших ЦМД.

Наши собеседницы, не сговариваясь, сообщали, что целью их участия в конкурсе было расширение контактов, обмен информацией, получение нового опыта. И им это удалось. Участники конкурса проводили открытые клубные встречи, кулинарные и творческие мастер-классы. В рамках проекта «Маршрут к долголетию» посещали центры московского долголетия в других районах города, где делились опытом и навыками с другими активистами. Одна из участниц сказала, что получает от таких мероприятий удовольствие, вдохновение и заряд положительных эмоций. А это и есть одна из целей проекта «Московское долголетие».

Готовим «оЧИРОВАТЕЛЬНЫЙ салат»



Галина Чирова, лидер поэтического клуба «Откровение» и клуба ЗОЖ в ЦМД «Жулебино»

Наш конкурс стартовал весной, когда люди испытывают недостаток витаминов. Я решила их поддержать и придумала «Травинку-витаминку» в рамках задания «организовать окружное мероприятие». По сути, это был мой мастер-класс по «травоведению». Например, кто знает, какую часть одуванчика можно есть? А если знает, то кто пробовал? Людям было интересно, они как будто заново открывали для себя мир вокруг нас.

И чтобы уж совсем подогреть интерес, поведала рецепт своего любимого травного салата из одуванчиков. Кстати, ки-

тайцы считают одуванчик овощем, а древние греки называли его «эликсиром молодости».

Итак, берем в одинаковой пропорции листья одуванчика, щавель, укроп, отварную морковь и яйцо. Морковь и яйцо нарезаем кубиками, а листья одуванчика и укроп с щавелем кладем в салат целиком, чтобы сохранить витамины. Листья одуванчика можно ошпарить кипятком и замочить на полчаса, тогда уйдет характерная терпкость. Получается не только вкусно и полезно, но и красиво. Поэтому я назвала его «оЧИРОВАТЕЛЬНЫЙ салат»: в честь себя.

Травами я увлекаюсь очень давно. Знаю, когда появляется та или иная трава, чем они полезны, какую можно употреблять в пищу, а какую – нельзя, как их правильно приготовить.

Шахматная доска – это подиум



Наталья Заленская, лидер шахматного клуба «Ход королевы» в ЦМД «Марьино»

Для меня шахматы и мода не отделимы. Я хореограф с большим стажем, ставила танцы, сценки. И когда увидела коллекцию одежды «Черно-белое кино» [это же цвета шахматной доски!] Надежды Кравчук, а потом побывала на мюзикле «Шахматы», то поняла, чем я буду заниматься. Соединив их, я получила дефиле-клуб «Elite Models». Поскольку клуб у нас женский, было решено, что в мини-спектакле будут заняты дамы. Но без мужчин, конечно же, не обошлось: после шахматной партии фигуры исполняют танец, и мы ввели в спектакль двух мужчин.

Много времени заняли поиск моделей, вживание в образы, репетиции. Но когда мы со своим «Сеансом одновременной игры» были признаны лучшими, то все тревоги и волнения остались позади.

На сегодняшний день мы – это коллектив с яркой программой на 10 минут. Не успели огорчиться, что наш мини-спектакль увидело мало людей, как организаторы обрадовали: дефиле-клуб «Elite Models» получил приглашение на свои первые гастроли. Надеемся, что будут еще. А мы обязательно разнообразим свою программу, уж поверьте...

Представьте, что шахматная доска – это подиум, раскрашенный в черный и белый цвета, а фигуры – модели в изысканных нарядах. И вдруг все это ожиивает и начинает двигаться под хорошую музыку...

Лук не стоит мук



Татьяна Иванова, лидер клуба «Школа моды «Серебро» в ЦМД «Московский»

По образованию я экономист, но мир красоты и моды всегда меня привлекал. В 90-е годы у меня появилась возможность учиться за границей имиджу, моде и стилю. Полученные в этой области знания оказались настолько востребованными, что я даже преподавала в одном из московских вузов новые дисциплины.

Но по-настоящему у меня получилось раскрыться лишь после ухода на заслуженный отдых и появления проекта «Московское долголетие». Сначала я была волонтером, открыв «Школу моды», а с появлением центров московско-

го долголетия стала лидером клуба «Школа моды «Серебро».

Мы с членами нашего клуба создаем макияж, модные аксессуары своими руками. Например, бусы и цветы из тканей. Но также не забываем и о внутреннем образе. Я придаю особое значение созданию стиля жизни. Сюда входят совместные походы в музеи, на выставки, фестивали цветов, прогулки по историческому центру Москвы, по Красной площади, по ГУМу. Посещая торговые центры, мы учимся стильно одеваться, делаем так называемые луки, фотографируемся.

За пять лет работы проекта наши дамы изменились. И поняли: чтобы выглядеть хорошо, не нужно много денег. Главное – найти свой образ и стиль жизни.

С победителями конкурса беседовал **Азат Примов**.

145 000

москвичей старшего поколения прошли в «Московском долголетии» курсы по цифровой грамотности за время существования проекта.

ВЕК УЧИТЬСЯ! 

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Занятия в необычной атмосфере

В свое время попасть в этот загадочный особняк считалось великой удачей. В члены Английского клуба, что находился на Тверской улице, русские князья, графы и прочая дворянская знать записывали своих детей с рождения. Увы, многим так и не удалось получить заветный членский билет, который стоил по тем временам немало — 35 рублей серебром. Сегодня в этом здании располагается не менее знаменитое учреждение — Государственный центральный музей современной истории России. Уже пять лет здесь проводятся интерактивные занятия по истории, краеведению, информационным технологиям и английскому языку для участников проекта «Московское долголетие». Чтобы понять, в какой необычной атмосфере проходят занятия, совершим экскурсию по музею.

Экспонаты плюс мультимедийные технологии

С экспозициями Музея современной истории России нас познакомила заведующая отделом научно-просветительской работы Наталья Ильина. Его фонды содержат 1 300 000 ценнейших исторических экспонатов. Миссия музея — рассказать и показать посетителям историю России за последние 150 лет. Для этого применяются самые современные мультимедийные технологии. События прошлого здесь воссоздаются на интерактивных стендах, панорамных экранах и инсталляциях. Любой исторический документ можно приблизить и прочесть.

Подлинные исторические артефакты и современные технологии помогают вжиться в атмосферу прошлого и по-новому оценить настоящее. В этом и есть ценность образовательных программ, разработанных сотрудниками музея для участников проекта «Московское долголетие». Ведь большая часть занятий проходит в одном из самых знаменитых и таинственных московских особняков.

Граф Леон выиграл себе жену в карты

Знаменитая усадьба на Тверской, 21, была построена в конце XVIII века известным мasonом и генерал-поручиком Александром Херасковым. Здесь располагался первый в столице мasonский кружок. В начале XIX в. новым владельцем здания стал генерал-майор Лев Разумовский. Он перестраивает здание в стиле позднего классицизма с элемен-



Львы на воротах



Мнения



Татьяна Дмитриева:

«Очень понравились и лекция, и экскурсия. Была просто очарована музейной выставкой, посвященной российским железным дорогам. Участие в проекте позволило нам узнать много удивительных вещей из истории страны».



Маргарита Ожогина:

«Я всегда увлекалась нашей историей и пришла на занятия за знаниями. Они помогают мне готовиться к выступлениям перед школьниками. Недавно провела открытый урок в школе №21501 на патриотическую тему».

тами ампира. Именно графу Лёну (как называли в свете Льва Разумовского) принадлежит идея посадить рычащих мраморных львов на колонны ограды в качестве недремлющих охранников. Скульптуры животных сделал крепостной мастер, который никогда не видел настоящих львов, поэтому звери у него получились чудными: помесь медведей с волками. Вся Москва приходила посмотреть на невиданных стражей. Еще Лев Кириллович был знаменит тем, что выиграл в карты у князя Александра Голицына его жену Марию (в девичестве Вяземская)

и обвенчался с ней. В свете молодую пару сначала не приняли, но после заступничества самого царя гнев сменили на милость.

Карточный долг за Пушкина отдал сам император

Количество членов клуба строго регламентировалось и в разные годы составляло от 300 до 600 человек. Среди них — Чаадаев, Толстой, Грибоедов. «Балконы, львы на воротах и стая галок на крестах», — таким увидела Татьяна Ларина из «Евгения Онегина» в свой первый

приезд в Москву знаменитый дом на Тверской. Но в нем уже располагался Английский клуб. Александр Пушкин проводил здесь довольно много времени. Клуб был исключительно джентльменским. Единственные женщины, для которых было сделано исключение, — мраморные кариатиды, заставшие только на первый этаж. Лучшие столичные повара колдовали над меню обедов и ужинов. В читальне были всегда свежие газеты на четырех иностранных языках и огромная библиотека. Посетители были не прочь поиграть в карты. Здесь проигрывались целые состояния. Однажды один из членов клуба, поэт Александр Сергеевич Пушкин, играя всю ночь в карты с известным московским помещиком, азартным игроком Огонь-Догановским, прототипом «славного Чекалинского» в «Пиковой даме» проиграл огромную по тем временам сумму — 24 800 рублей. Пушкин должен был уплатить карточный проигрыш за 4 года, но так и не смог собрать нужную сумму денег. Уже после смерти поэта в 1837 году карточный долг за Пушкина отдал сам император Николай I.

Когда оживает история

После революции Английский клуб закрылся, хозяева здания разбежались, а членам клуба стало не до обедов и азартных игр. Лишь в 1922 году здесь открылась выставка «Красная Москва», которая и стала первым шагом создания Музея

революции, а потом и Музея современной истории России. Таинственный круг замкнулся: в величественных залах «дома со львами» история оживает и встречается с настоящим. Эта метаморфоза со временем, когда ничего не бывает случайным, и привлекает участников проекта «Московское долголетие».

Одно из основных направлений обучения москвичей «серебряного» возраста — лекции по истории России. Совершить погружение в прошлое помогают экскурсии и работники музея. Ведь основные занятия по истории, москвоведению проходят не только на Тверской, 21. Есть в программе и пешие прогулки по памятным местам столицы.

Второе направление обучающей программы — изучение английского языка. Как и предполагается постоянным членом Английского клуба, участники проекта учатся говорить на английском, а в роли педагогов выступают музейные работники, которые проводят экскурсии для посетителей на английском языке.

Цифровое окно в культурный мир



Ведущий научный сотрудник музея **Александр Фролов** в разговоре с нами признался,

что заниматься с москвичами старшего поколения очень интересно. Все его ученики прекрасно образованы, к занятиям готовятся и могут задать такой вопрос, который даже ученого поставит в тупик. По его мнению, важно, что «Московское долголетие» заботится о развитии интеллектуальных способностей участников проекта. Популярностью пользуются компьютерные курсы, созданные на базе музея. Здесь даже есть специально оборудованный класс, где москвичи «серебряного» возраста не просто учатся владеть различными гаджетами, но и использовать все интерактивные возможности мультимедийной площадки музея, чтобы получить нужную информацию. Они могут через электронные сервисы заказать билет в театр или на выставку. Так владение информационными технологиями становится окном в культурный мир.

Как записаться

Узнать подробнее о занятиях «Московского долголетия» в Государственном центральном музее современной истории России и записаться в группы можно по телефону **+7 (495) 699-67-24.**



ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Лето зарядило долголе

Горожане старшего поколения закрыли сезон «Зарядок долголетия» 250 занятий в историческом центре столицы, а участники проекта



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«В проекте «Московское долголетие» есть традиция – проводить летний сезон на свежем воздухе. В 2023 году местами притяжения для горожан старшего поколения стали 15 локаций в самом центре города. Среди самых популярных мест – фонтан у

Большого театра и площади у памятников Пушкину, Маяковскому и Кобзону. Здесь проходили «Зарядки долголетия», которые за это лето посетили больше 17 тысяч человек. О популярности новой активности говорят и тот факт, что участников поддержали известные спортсмены, среди которых победители и призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира. Они проводили спортивные разминки и делились личными ЗОЖ-привычками».

Разминки со звездными тренерами

В течение лета спортивные разминки для москвичей старшего поколения проводили фигуристы, олимпийские чемпионы Аделина Сотникова и Алексей Ягудин, призеры Олимпийских игр Ирина Слуцкая и Александр Энберт, а также футболист Иван Новосельцев. Финальную зарядку летнего сезона провели сразу три звездных тренера: экс-капитан сборной России по регби, ведущий шоу «Суперниндзя» на телеканале СТС Василий Артемьев, трехкратная чемпионка Олимпийских игр, трехкратная чемпионка мира, девятикратная чемпионка Европы Мария Киселева, олимпийская чемпионка, серебряный призер Олимпиады в Токио, многократная чемпионка мира и Европы Анастасия Татарева.



«Московское долголетие» – это уникальный проект, который очень нужен нашему городу. Здесь люди старшего поколения объединяются и воплощают свои мечты в жизнь, становятся более счастливыми и здоровыми. Я рада, что у меня была возможность встретиться с прекрасными людьми, подарить им радость и вместе начать утро с физической активности. Проводить «Зарядки долголетия» – это была отличная идея, поскольку не у всех хватает терпения делать ее дома, а когда есть возможность встретиться с друзьями и единомышленниками, то сразу приходит вдохновение и желание заниматься», – говорит **Мария Киселева**.



Более **17 000** человек за это лето посетили «Зарядки долголетия».



ТИЕМ

я». Всего за лето в проекте «Московское долголетие» было проведено около 300 тысяч занятий, а участники установили личный рекорд, сделав около 300 тысяч наклонов.

Знаменитые спортсмены показывали москвичам старшего поколения упражнения, которые помогают разогреть мышцы утром и улучшить координацию. Спортсмены отмечали, что подбирали комплексы, которые можно будет повторить самостоятельно дома, чтобы в холодное время года продолжать традицию утренних зарядок.



«Приятно, что в столице есть такие крутые проекты, как «Московское долголетие», которые помогают людям старшего возраста жить активно, спортивно и увлекательно. От этих добрых, культурных и чудесных людей исходит потрясаю-

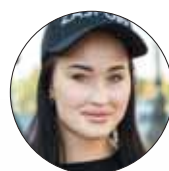
щая энергетика – стопроцентный заряд позитива на весь день. Вместе с участниками «Зарядки долголетия» мы размялись, поработали над координацией и выносливостью, потянули мышцы и суставы и сделали много фото на память. Надеюсь, что мой опыт пригодится участникам и они будут делать утреннюю зарядку каждый день», – говорит **Алексей Ягудин**.

Плюс интеллектуальная нагрузка

Каждая «Зарядка долголетия» совмещала в себе не только спортивную, но и интеллектуальную нагрузку. На локациях гиды проекта проводили экскурсии, на которых через личности и истории рас-

сказывали о том, как в разные эпохи люди поддерживали здоровый образ жизни. Например, на зарядке у Большого театра участники узнали о секретах долголетия величайших балерин Марины Семенович, Майи Плисецкой и Галины Улановой. А у памятника Пушкину участники узнали малоизвестный факт о поэте – что он увлекался боксом и популяризировал этот вид спорта в России.

Занятия спортом – очень важный шаг



«Первый раз я увидела соревнования по художественной гимнастике, когда мне было три года. Девушки выступали с лентами, мячами, булавами. Прибежала домой – и давай подкидывать в воздух столовые

ложки, представляя себя гимнасткой. Неудивительно, что разбила люстру. Родители немало пожурили и... на следующий день записали меня в спортивную школу. Для участников «Московского долголетия» занятия зарядкой, спортом – это очень нужный и важный шаг. Еще хочу отметить, что такого уникального проекта, как «Московское долголетие», такого количества разнообразных активностей нет ни в одной стране мира. Москва – впереди планеты всей», – рассказала **Анастасия Татарева**.

«Зарядка дает отличное настроение, – поделилась с нами участница «Зарядки долголетия» из ВАО Наталья Стрельникова. – Три года я с удовольствием занимаюсь в различных кружках в «Московском долголетии». Сначала училась играть на гитаре. Теперь осваиваю возможности гаджетов. На занятиях мы снимаем видеоролики, а потом учимся их монтировать. Очень интересно и полезно. Я искренне благодарна проекту»

за такие возможности. Еще учу английский язык. Но этого мало – записалась недавно на курсы китайского. Мне 71 год, а благодаря «Московскому долголетию» чувствую себя моложе, чего и другим желаю!»

600 мгновений лета

Одним из ярких моментов лета 2023 года стал фотоконкурс #ЛетоДолголетия, который проходил в социальных сетях. Более 200 участников проекта поделились фотографиями и рассказали о том, как проводят лето вместе с «Московским долголетием». За лето москвичи собрали более 600 кадров, а авторы лучших фото еженедельно получали призы. На фото запечатлели скандинавскую ходьбу, познавательные экскурсии, ЗОЖ-шествия, танцы, гимнастику, волейбол, настольный теннис и другие активности.



Подготовил **Вениамин Протасов**. Фото **Олега Слепяна** и пресс-службы ДТСЗН.



ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

Связанные одной нитью

Необычные занятия. За теплым летом приходит пора золотой осени, а это значит, что и зима с холодами не за горами, и поэтому все большую часть занятий наши долголеты начнут проводить в центрах московского долголетия, где им всегда рады. А кто-то с удовольствием продолжит занятия в онлайн-формате.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Любимые дамские занятия

Среди многочисленных направлений школы Ирины Муравьевой, которая является поставщиком услуг проекта «Московское долголетие», творческое направление самое популярное – в нем занимаются 3300 человек. Среди самых любимых занятий дам «серебряного» возраста – вязание, живопись, валяние и шитье. Вот уже три года участники нашего проекта шьют, вяжут, валяют, рисуют и совершенствуют свое мастерство под руководством внимательных и опытных мастеров из команды Натальи Лопатиной, которая курирует это направление.

Да, вряд ли кто сегодня оспорит важность и удобство учебных онлайн-трансляций, доступность нужной информации из любого места, где есть интернет. Однако возможность пообщаться со своим любимым преподавателем вживую, задать десяток давно волнующих их вопросов – это удовольствие трудно передать словами.

И вот такая серия творческих гостиных со слушателями творческого направления школы Ирины Муравьевой прошла в центре московского долголетия «Ломоносовский». Желающих встретиться с любимыми преподавателями оказалось около четырех сотен человек. Многие пришли с цветами и подарками, и абсолютно все с улыбками и хорошим настроением. Удобно и комфортно заниматься из дома, но встречи вживую – это особая душевная атмосфера.

На встречу со своими учениками приехали мастера не только из Москвы, но и из других городов России – Санкт-Петербурга, Краснодара, Орла, подмосковного Королева и других. Ведь подбор учителей для учеников «серебряного» возраста – это кропотливая, скрупулезная непростая работа – нужно найти талантливых самородков. Будущий педагог должен быть суперпрофессионалом, а еще ему нужны добрая душа и большое терпение.



Сделать уроки яркими и привлекательными



■ – У нас изумительные преподаватели, – рассказывает руководитель

творческого направления Наталья Лопатина, которая приехала из Краснодара.

– Сначала в группах занималось по 11 человек, а теперь мы расширили нашу онлайн-группу для того, чтобы вместить всех желающих. Сейчас на каждом уроке присутствует по 100 человек. За эти годы выросла и наша команда. Однако мы не стоим на месте и постоянно находимся в творческом поиске, нам интересно реализовывать что-то новое, искать нестандартные идеи и их воплощать.

Ведь в том же преподавании техники вязания всегда можно найти много интересных нюансов и сделать уроки увлекательными и насыщенными полезной информацией. Часто собираемся и обкатываем различные авторские идеи, нам важны все наши преподаватели, ценен каждый человек. Мы придумываем различные розыгрыши, марафоны, конкурсы, новые курсы, чтобы в первую очередь было интересно нашим слушателям, делаем все от чистого сердца. Думаю, что участники нашей школы чувствуют нашу искренность и теплоту. Мы плотно общаемся в онлайн-формате, но никогда не виделись вживую, поэтому эта творческая встреча – для всех нас большая радость.

Не валяй дурака – становись на ноги!



■ Елена Губина приехала на встречу со своими учениками из Орла.

Она преподает искусство превращения шерсти в мягкое полотно участницам проекта «Московское долголетие», которых сейчас у нее в группе уже двести человек.

– У меня потрясающие ученицы, которых я просто обожаю, – не скрывает своих эмоций Елена Викторовна. – Это благодарная публика, и им все интересно. Техника валяния – замечательный способ самовыражения, а еще она прекрасно развивает моторику и координацию рук. Из войлока можно

делать все, что захочешь, тут нет никаких шаблонов и правил, он как пластилин.

Мнение

Елена Фадеева:

«После травмы позвоночника я была прикована к постели и записалась на курс валяния из любви к попытке. После нескольких уроков я попросила сына, чтобы он купил мне шерсть. Сначала полулежала, а потом уже и сидя я начала валять, а потом я встала и пошла! Представляете, валяние подняло меня на ноги! Общение, мелкая моторика, отключается голова, и за занятием не замечаешь, как пролетает время. Елена Викторовна нас так правильно учит – не сделать невозможно».





Мозаика сложных узоров



Преподаватель вязания крючком Екатерина Баклаго

приехала из Санкт-Петербурга, ее курс один из самых популярных.

ных узоров известных брендов и после легко преподносит их своим ученицам. Сейчас она подготовила новый курс «фриформ», где расскажет, как можно вязать изделия в свободных и причудливых вариантах.

Совсем недавно Екатерина провела большой марафон – неделю вязания квадратов разными техниками, – и теперь этот большой плед из 360 квадратов, которые после прислали ее ученицы, украшает холл ЦМД «Ломоносовский» и посвящен проекту «Московское долголетие».

– Мой девиз – вязать может каждый, – говорит Екатерина Баклаго. – Приходите на уроки и получайте удовольствие. Очень люблю новичков, тех, кто в первый раз взял крючок. Я сразу ставлю перед ними масштабные цели. На занятиях чего только не вяжем – и головные уборы, и обувь, и игрушки, и ковры, и разные броши, а еще подвесные корзины, кардиганы и свитера. Моим дамам также нравится заниматься ювелирной бижутерией, мы уже чинили старые бусы.

Мнения

Ольга Соломоненко:

«На пенсии все свободное время посвящаю творчеству. Мне очень нравится курс Екатерины Баклаго, с ней мы разбираемся во всех тонкостях вязания крючком».

Татьяна Комарова:

«Я уже связала несколько оригинальных сумочек и замечательные чехлы для телефонов своим близким».



Она – автор двух книг по вязанию, и у нее есть свой бренд вязаных сумочек. Сама яркая и харизматичная, она щедро делится своим знаниями и со всеми, кто хочет научиться вязать крючком. Еще Екатерина любит расшифровывать мозаику слож-

Попали на творческий крючок



Ирина Медведева, преподаватель по вязанию крючком из

подмосковного Королева, – настоящая звезда творческого направления школы Ирины Муравьевой.

– Крючок – это своего рода волшебная палочка, очень многогранный инструмент, – рассказывает Ирина Викторовна, – им можно связать все, что хотите. И столько я получаю тепла от своих учениц, что для меня это еще одна мотивация к росту, к тому, чтобы быть лучше! Люди приходят и начинают творить – шапку, корзинку, шарф, накидку, сумку, ковер или салфетку. Иногда мы голосуем, что будем вязать дальше. К зимнему сезону будем делать варежки, носки, а в планах замахнуться на пальто, кардиганы и свитера.



Москвичка Наталья Никитина – еще один преподаватель по вязанию

спицами и крючком.

На своих занятиях она обучает тунисской и японской техникам вязания, а также знакомит с техникой макраме. У нее 7 групп, в каждой по 100 человек.

– Вязание – это же настоящая медитация, – рассказывает Наталья Петровна. – Проект

«Московское долголетие» для меня дар, я нашла себя в преподавании, и мне очень нравится эта работа, в которой такой потрясающий энергообмен. С удовольствием пришла на встречу в центр московского долголетия, которая, на мой взгляд, прошла просто очень позитивно, с замечательной обратной связью. Мы посмотрели работы наших участниц, которые были связаны за последний год. Было много вопросов, и теперь я лучше понимаю, что делать дальше. Мои ученицы такие открытые и улыбчивые!



У нее свои поклонники, которых уже больше 400 человек. Помимо самого искусства владения крючком, она учит, как использовать и сочетать в изделии связанное полотно, кожу и ткань.



Радостная палитра



Преподаватель живописи и рисования Екатерина Демидова

приехала на встречу из Северной столицы.

взгляду на окружающий мир Екатерины можно только позавидовать.

– Для меня это огромное счастье – преподавать в проекте, – говорит Екатерина Владимировна, – открывать для них целый мир живописи, знакомить с ним своих близких, даря им свои работы, украшая ими интерьеры. Каждый мой ученик невероятно талантлив, просто ранее они об этом не подозревали. С учениками я познаю себя, и у меня рождаются новые курсы. Мы обмениваемся теплом и радостью. В

планах организовать выставку их работ. На своей творческой встрече сегодня я поделилась своим опытом художника и рассказала, как в повседневной жизни можно практически применять полученные на занятиях знания, например, выстроить правильные акценты в своем повседневном образе. Тема лекции «Акцент в композиции и в жизни» помогла слушателям разобраться с цветовой гаммой в одежде и как лучше ее подобрать для себя, ориентируясь на свой цветотип.

Мнения

Зинаида Хобот:

«Занимаясь у Екатерины Демидовой, я стала больше обращать внимание на красоту природы. Екатерина – очень многогранный художник и замечательно преподает».

Ольга Воложина:

«Эти уроки делают нас счастливее, а нашу жизнь более эстетичной, наполненной красотой, которую мы раньше не замечали».



Она обучает 500 человек технике японских гравюр, преподает антистрессовое рисование, академическую акварель, китайскую живопись, графические иллюстрации и другое. Ее занятия проходят очень интересно. А оптимизму и позитивному

Курсы кройки и шитья – это дружная семья



Ольга Быкова, преподаватель кройки и шитья

из Санкт-Петербурга, – еще один удивительный мастер из школы Ирины Муравьевой.

даже ткачеству поясов. Ее ученицы все вместе сделали ей в подарок уникальный пояс.

– На наших курсах легко можно научиться шить одежду на себя с идеальной посадкой, – рассказывает Ольга Дмитриевна. – Я люблю шить, люблю наших женщин и хочу, чтобы они были красивыми. На своих занятиях мы рассматриваем модные тенденции, и в планах у нас курсы стежки и «атмосферного текстиля». Скоро осень, и мы возьмем, к примеру, серое полотенце и вышьем на нем дерево с крас-

ными листьями, а под Новый год вышьем на ткани корлицу с мандаринчиками. Женщина испокон веков создавала дома теплую и уютную атмосферу. Изначальное предназначение женщины – быть счастливой, и это состояние она должна нести в мир. У моих учениц огромный потенциал, они хотят оставаться молодыми и красивыми, индивидуальными и неповторимыми. И так постепенно мы делаем этот мир гармоничнее. И шитье в этом тоже помогает: ведь хорошо сшитая одежда радует наш глаз.

Мнение

Людмила Бурьянова:

«Ольга Дмитриевна дает нам такие знания, которые не получишь больше нигде. Теперь я могу шить все, что мне захочется».

Как записаться

Записаться на занятия можно через Telegram-канал «Мастерская Ирины Муравьевой» или по телефонам: **8 (905) 052-20-27, 8 (983) 378-76-56.**



У нее в группах занимается около ста человек. Она и технолог швейного производства, и текстильный декоратор, а еще она ведет курсы по народному творчеству, кружевоплетению, разным техникам вышивок и





МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ



Парад красоты на «Остро

Модный показ. Гала-концерт проекта «Московское долголетие» 29 сентября в концертном зале «Москва» в парке развлечений «Остринка». Победители танцевального и вокального конкурсов, а также участники III креативного проекта «Мастерская дизайнеров».

Выше всех

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Одним из ярких моментов гала-концерта стал модный показ. Модели 55+ продемонстрировали коллекцию «Московские окна». Все образы – это авторские творения десяти участниц «Московского долголетия» и известного модельера Игоря Гуляева. Сегодня мы представляем двух участниц его команды, модельеров «серебряного» возраста.

Проект «Московское долголетие» как открытие – себя и своих новых возможностей и талантов – это шанс реализации себя в чем-то доселе непознанном. Такова наша героиня Елена Большакова.

Она все время чему-то учится и не знает, что такое плохое настроение. В свои 57, она выглядит максимум на 45, ее вдохновляют большой город, его настроение и динамика, новые интересные знакомства.

Наверное, поэтому замечательный дизайнер Игорь Гуляев выбрал в свою команду именно эту женщину. Как выяснилось позже, у них оказалось и нечто общее – оба родом из Казахстана, им нравится японский минимализм, ими движет интерес к жизни. Они в постоянном движении.

Елена на самом деле познакомилась с Игорем Гуляевым гораздо раньше – в прошлом году он выбрал ее как манекенщицу для демонстрации коллекции «Шахматы», которую он создал вместе с нашими дизайнерами-долголетами в предыдущем сезоне. Елена посещала занятия «Королевской осанки», где успешно выступала как модель. А сейчас она и

сама стала членом команды знаменитого дизайнера.

– Такого яркого лета у меня не было давно, – делится своими впечатлениями от участия в работе «Мастерской дизайнеров» Елена Викторовна. – Не проект, а солнышко! Подруги по «Королевской осанке», можно сказать, уговорили меня подать заявку на конкурс. Выяснилось, что я неплохо подбираю аксессуары к моделям и умею стилизовать готовые образы. Если честно, рисовать я не умею вообще, и мне было тяжело изобразить на бумаге то, что вертелось и придумывалось в моей голове, поэтому я просто взяла три цвета – красный, белый и черный, и мои эскизы в японском стиле понравились мэтру.

И как же ей живется в новой ипостаси?

– Интересно посмотреть на процесс создания коллекции не как модель, а с другой стороны, – продолжает свой рассказ Елена Викторовна. – Познакомиться с этим непростым путем от идеи, возникшей в голове, до ее реализации в готовое изделие. Работая в группе, я многому научилась: увидела, как эффективно Игорь Гуляев умеет работать с командой, с разными идеями, как здорово он соединяет и использует наши сильные стороны в создании общей коллекции. Я училась у него умиению видеть в окружающем нас мире нечто новое, подмечать в обыденном удивительное и использовать это в своей работе. Благодаря Игорю Гуляеву я поняла, что быть модным не сложно, главное, быть немножко хулиганкой, в хорошем смысле. Ведь девиз нашего наставника «Быть взрослым – это не скучно!». Мое же кредо – постоянно

учиться! Сейчас я посещаю курсы игры на электроскрипке и репетирую в вокально-инструментальном ансамбле «Второе рождение». Это еще одна возможность реализовать себя в проекте «Московское долголетие».

В планах у Елены – стилизация готовых образов под определенные задачи и качественно их сфотографировать. Для этого она обучалась на курсе проекта «Искусство создания мобильных фотографий».

Когда-то приехав в столицу с одним чемоданчиком, семнадцатилетняя девчонка из Казахстана поступила в Бауманку, успешно окончив вуз, вышла замуж, родила двоих детей. Она продолжает радоваться жизни и учиться каждый день чему-то новому.

Елена всегда была высокой девчонкой, благодаря своему росту она и научилась шить, на нее практически не было одежды, и мама научила ее даже шить школьную форму для себя. Высокий рост (184 см), всегда выделял ее из толпы и, что говорить, не всегда нравился нашей героине. И поэтому, когда она услышала о школе моделей «Королевская осанка», она тут же записалась в нее.

Там Елена Викторовна и научилась ходить на десятисантиметровых каблуках, ведь до этого она их никогда в жизни не носила. А теперь почти под два метра ростом ходит и наслаждается тем, что выше всех. Она избавилась от комплекса высокой женщины. И, да, на показе коллекции «Московские окна» она выступила и как модель, и как дизайнер – продемонстрировала комплект, который сшила своими руками. А впереди ее ждет новый, еще один интересный день.



Елена Большакова и Марина Барыбина в работе над коллекцией «Московские окна» вместе с мэтром Игорем Гуляевым



Дизайнер-наставник Игорь Гуляев:

«Нас вдохновила любовь к столице»

«Первое, что пришло в голову, – московские окна. В них отражается жизнь горожан и каждого из нас. Сегодня невероятно круто смотреть на подиум и видеть женщин в «серебряном» возрасте, в которых все равно живет девчонка-хулиганка, которая молода душой».



«ве мечты»

етие», посвященный Дню старшего поколения, прошел
ний «Остров мечты». Главными героями шоу стали
же модельеры «серебряного» возраста – участники

Делать мир светлее

■ Как часто в последние годы мы можем услышать фразу: «О, на пенсии я исполнила многие мечты, моя жизнь круто изменилась, я счастлива как никогда!» Именно в этом проект «Московское долголетие» для многих стал стартовой площадкой для исполнения давних желаний и открытия в себе новых талантов. Такая же удивительная метаморфоза произошла и в жизни нашей героини Марины Барыбиной, одной из участниц «Мастерской дизайнеров» Игоря Гуляева.

Если заглянуть в детство каждой девочки, то мы обязательно увидим, как она без конца переодевает кукол, меняя им наряды, и постоянно рисует принцесс на бумаге. У девочек это в крови – украшать мир и делать его светлее. Марина Константиновна с детства любила рисовать куколок в модных одеждах и наряжаться сама, второе действие происходило исключительно в ее воображении, в Советском Союзе, как мы помним, с легкой промышленностью было не очень.

Девочка росла, и интерес к миру моды только усиливался. Ей нравилось листать модные журналы, подмечая оригинальные детали, но Марину увлекал сам процесс создания модной одежды – от идеи до реализации. Невидимый большинству волшебный мир преобразования разных материй, фактур, текстур, пуговиц, разнообразных аксессуаров в оригинальные вещи, которые восхищали своей гармоничностью, безупречным кроем и яркостью цветов.

Она и сама любила шить, из нескольких старых вещей создавая что-то новое. Ее часто приглашали

подруги – подобрать в магазине что-то интересное для себя. Сама же Марина редко покупала одежду, она ее заказывала исключительно в ателье, выступая не только стилистом, но и модельером-закройщиком – любила все нестандартное.

Однако жизнь повернулась иначе, и она, окончив экономический факультет МГУ, долгие годы проработала главным бухгалтером в инвестиционной компании, а в последнее время в учебно-методическом отделе МГИМО, в серьезном мире цифр и методических выкладок.

Но детские мечты и увлечения не покидают нас порой до зрелой поры, живя тихо и незаметно, пока не представится случай вспыхнуть яркой искрой. В 55 лет Марина Константиновна пришла к выводу, что надо что-то изменить в своей жизни – например, поменять профессию. Пришло время для ее личных трансформаций. Она записалась на курсы кройки и шитья и окончила их. Тут-то в ее жизни возник проект «Московское долголетие». Ее заинтересовали курсы по рисованию, дизайну интерьеров, по красоте и стилю и, разумеется, курсы шитья. И вот объявление о творческом конкурсе в «Мастерскую дизайнеров». Это был ее шанс. Она прошерстила весь интернет, выясняя, как правильно делать эскизы, и побывала на мастер-классе дизайнера Дениса Еремина. Но когда она узнала, что попала в творческую команду Игоря Гуляева, ее восторгу не была предела.

– Это стало для меня столь неожиданным, – рассказывает Марина Константиновна, – что я просто была сказочно рада. Это необыкновенно та-

лантливый человек. Он порастил всех нас своим подходом не только к самой моде, но и к самой жизни. Он любит сочетать несочетаемое, он говорил нам – творите красоту и не бойтесь. В понимании Игоря каждая женщина красива и может быть модной и стильной в любом возрасте.

Она поверила ему безоговорочно. – Он так заряжал нас своей творческой энергией и креативом, – продолжает Марина Константиновна, – что разбудил в нас этот невообразимый океан фантазий и желание творить и проявлять себя, помог убрать внутренние ограничения.

Два месяца напряженной работы в компании мэтра запомнятся участникам дизайнерской группы Игоря Гуляева надолго. Побывать в творческой лаборатории знаменитого и успешного модельера – дорого стоит. А еще наблюдать за полетом его творческой мысли, вместе креативить, своими руками шить эти замечательные модели, которые потом восхитят многих.

Сейчас Марина Константиновна двигается дальше – заканчивает курсы пошива легкой одежды, хочет научиться шить и верхнюю и радовать окружающих красивыми нарядами.

Модные советы

Дизайнеры «серебряного» возраста предлагают модницам старшего поколения не бояться современных трендов, носить белый цвет и внедрять в гардероб модные брюки-трубы, объемные кардиганы, тренчи, свитшоты и другие элементы одежды.



📷 Модная коллекция «Московские окна», созданная в «Мастерской дизайнеров» под руководством Игоря Гуляева на Московском урбанистическом форуме, признана лучшей по итогам онлайн-голосования

Увидеть все коллекции, созданные в рамках «Мастерской дизайнеров», москвичи смогут на уличной фотовыставке, которая откроется в октябре на Тверском бульваре. В экспозицию войдут фотографии с финального показа, на котором было представлено пять модных коллекций, созданных 50 москвичами старшего поколения вместе с известными российскими дизайнерами. Гости выставки увидят уникальные образы, узнают, как зарождалась идея и что вдохновляло дизайнеров «серебряного» возраста.



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Источник Зол — кортизол

Когда «гормона стресса» кортизола в крови становится слишком много, он начинает вредить здоровью. Чем больше мы волнуемся, тем выше уровень кортизола.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ Сразу следует сказать, что кортизол — это не яд и не что-то вредное. Кортизол — это глюкокортикоидный стероидный гормон, который вырабатывают надпочечники. И он нам на самом деле очень нужен, так как помогает адаптироваться и грамотно реагировать на стрессовые ситуации. В природе подобная мгновенная «химия» спасает жизнь. А когда опасность минует, количество кортизола постепенно снижается и все приходит обратно в норму.

Много — плохо

Однако если стресс хронический, то кортизол в крови «булькает» постоянно. А это может приводить к развитию воспалений, ускоренному старению клеток. Еще повышенный уровень кортизола нередко связывают с развитием остеопороза и снижением противоопухолевого иммунитета.

На стрессе, то есть «на кортизоле», растет уровень сахара в крови, так как он стимулирует выработку глюкозы. В этом случае есть риск развития сахарного диабета. Сюда же — избыточный вес. В период стресса усиливается аппетит и пристрастие к жирной и сладкой пище. Также повышенный из-за стресса уровень кортизола ухудшает сон и провоцирует бессонницу. Частые простуды — тоже один из неочевидных симптомов повышенного «гормона стресса», так как при стрессе иммунитет снижается буквально на глазах.

Вовремя избавиться

Что делать, чтобы бороться с повышенным кортизолом? Разумеется, поменьше волноваться и контролировать свой стресс. Однако легко сказать, а вот на деле сохранять спокойствие куда сложнее. И тем не

менее существуют способы, которые помогут «отработать» избыточный кортизол и от него избавиться.

Самый простой и доступный — танцы. Да, просто танцы в свободной манере. Перевоплощались? Тогда включайте музыку и двигайтесь под нее как хотите. Иногда всего-то и требуется 3–4 минуты, чтобы повышенный кортизол «вытанцевать». Для такой терапии подходит музыка энергичная и динамичная.

Другой способ избавления от кортизола — легкие кардионагрузки. Среди наиболее доступных — бег, плавание, велосипед, ходьба. С их помощью улучшить самочувствие можно буквально за 15 минут. Впрочем, и обычное гуляние по своему кварталу или в парке отлично помогает избавиться от чувства беспокойства.

Обнимайтесь и радуйте себя по мелочам

Активно снижают уровень кортизола «обнимашки», то есть легкие объятия. Они способствуют выработке окситоцина, который положительно влияет на уровень кортизола.

Обниматься можно и нужно с родными и близкими, друзьями и знакомыми. Старайтесь их обнимать так часто, как это только возможно. Польза будет и вам, и им.

Также положительно сказывается на уровне кортизола общение с животными. Есть научные доказательства, что контакт с животными ассоциируется со сниженным уровнем кортизола. Отличный повод завести домашнего любимца!

И радуйте себя по мелочам. Ведь именно из ежедневных мелочей, приятных и любезных сердцу, и складывается по-настоящему счастливая жизнь.

📌 Самый простой и доступный способ избавиться от избыточного кортизола — танцы



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Литературный конкурс «Москва долголетняя» завершился, но мы продолжаем публиковать материалы его лауреатов.

■ Все мы видим, как за последнее время в лучшую сторону изменилась и продолжает меняться Москва, как она хорошеет, становится все более комфортной для жизни. Столица приобрела новые территории, на месте пустырей и бывших промышленных зон один за другим вырастают современные жилые кварталы. Многоэтажные дома передового дизайна бликуют огромными окнами в пол, покоряют открытой планировкой. Жизнь не стоит на месте.

Душевная, уютная, колоритная

А я с большой нежностью и любовью вспоминаю Москву моего детства и юности, когда она еще не была мегаполисом, душевную, уютную, с неповторимым колоритом. Родилась я в Москве в тот год, когда моя семья переехала из деревянного дома с собственным вишневым садом на Рогожском Валу в пятиэтажную «хрущевку» на Рабочую улицу (в прошлом – Коломенка), что недалеко от площади Ильича в Ждановском районе. Впоследствии в 1989 году Ждановский район был переименован обратно в Таганский, а в 1994 году площади Ильича возвращено историческое название – площадь Рогожская Застава.

Мои самые ранние воспоминания, несомненно, – это двор с густо заросшими палисадниками, с лавочками у подъездов, разного вида качелями, песочницей. Рядом с большой круглой беседкой находилась клумба с цветами, которая зимой превращалась в ледяную горку. Вся детская жизнь проходила в играх с друзьями в этих дворах между пятиэтажками.

Наш дом стоял поблизости от железнодорожной станции Москва-Товарная. Можно сказать, что я росла под перестук колес составов, под звуковые сигналы электричек и свистки локомотивов, хотя мой слух этого совсем не замечал. Вблизи платформы располагались деревянные магазинчики: галантерея, булочная, где мне покупали вкусные ржаные лепешки. Почему-то именно они привлекали меня больше других аппетитных изделий, лежавших на открытых стеллажах, застеленных пергаментной бумагой.

«Серый» и «Птичка»

Вскоре стал меняться вид района в целом. Уходили в прошлое деревянные дома и магазины, окрестность застраивалась па-



■ На Птичьем рынке на Большой Калитниковской было интересно побродить среди шума людских голосов, лая, мяуканья, птичьего гомона

У Рогожской заставы

нельными и кирпичными пятиэтажками с редкими вкраплениями многоэтажных домов. Память одну за другой перелистывает странички жизни... Вот я, маленькая, уже самостоятельно иду в детский сад, находившийся на той же Рабочей улице, где ребятам зимой давали столовую ложку рыбьего жира, а летом закаляли, обмывая ноги прохладной водой. Невзрачное двухэтажное здание за невысоким забором сохранилось до сих пор. Оно неизменно притягивает мой взгляд, напоминает о беззаботном детстве, и от этого становится тепло на душе.

А вот мне уже дозволено ходить с подружками на площадь за мороженым. Киоски с этим лакомством и газированной водой с сиропом находились подле большого, как нам тогда казалось, трехэтажного универмага, который снабжал местное население всем необходимым. Здание являлось интересным образцом архитектуры конструктивизма, однако было безжалостно уничтожено в 1987 году, к явному огорчению местных жителей.

Как не вспомнить про старый птичий рынок – «Птичка», так его называла вся Москва. Минут пятнадцать ходу от родного дома, и оказываешься на Большой Калитниковской улице, среди шума людских голосов, лая, мяуканья, птичьего гомона. Здесь было интересно просто побродить между рядов, посмотреть на живность. Ни зной, ни стужа не могли испугать посетителей самого известного зоорынка в стране. Мой папа



■ Универмаг на площади Ильича был построен в 1928 году по проекту архитектора Владимира Владимировича и носил в народе название «Серый»



■ Одна из реликвий Рогожской заставы – верстовой столб, установленный в 1783 году

заядлый рыбак, и к тому же у нас в квартире был аквариум с разными рыбками и водными растениями, конечно же, маршрут до такого притягательного места я выучила чуть ли не с пеленок.

От Москвы две версты

В первый класс я пошла в школу, находившуюся на соседней Международной улице (в прошлом – Носовиха). В памя-

ти остались огромные кусты сирени вдоль всего здания под окнами первого этажа, небольшой фруктовый сад, грядки с нехитрыми посадками овощей. Ученики ухаживали за деревьями, пропальывали сорняки, здесь же иногда проводились уроки природоведения.

Каждый новый учебный год открывала торжественная линейка у памятника В.И. Ленину, стоящего в сквере

Об авторе



■ Елена Котова родилась в 1962 году в Москве. До выхода на пенсию работала ведущим инженером в ЦНТИБ – филиале ОАО РЖД. В «Московском долголетии» занимается в литературной студии «Живые строчки», посещает занятия по рисованию.

на площади. Я заранее учила стихотворение к этому событию и с волнением читала перед всей школой и гостями, собравшимися на праздник в этот первый сентябрьский день. Много изменилось с тех пор. Однако реликвия советского времени – бронзовый на гранитном постаменте памятник Владимиру Ленину, возведенный в 1967 году, и сейчас стоит на своем месте, оживляя воспоминания о той поре.

Атмосфера ушедшего времени

Я выросла, школьные годы подходили к концу. Москва все шире раскрывала мне свои объятия, дарилась новые яркие впечатления, мы продолжали с ней знакомиться. Знаменитая высотка на Котельнической набережной завораживала своей красотой и монументальностью. Бывало, мы с друзьями могли пешком по знаменитым набережным Москвы-реки дойти до исторического центра столицы – Красной площади. Легкой походкой юности мы шли по этим уникальным местам, восторгались достопримечательностями, мечтали.

Мы гуляли по Красной площади, слушали чистый звук кремлевских курантов на Спасской башне. Нам открывалась величественная красота родного города, его мощь, приходило ощущение исторической связи поколений.

Мы верили, что впереди нас ждет время, полное побед и сбывшихся желаний. Пролетели школьные годы, начинались восьмидесятые. Впереди открывалась дорога во взрослую самостоятельную жизнь, в которой Москва начнет проверять меня на прочность. Но это совсем другая история.

Проекты

Новые маршруты «Доброго автобуса»



Для жителей столицы старшего возраста продолжает работать спецпроект «Добрый автобус» проекта «Московское долголетие». Гиды проводят для пассажиров обзорную экскурсию по городу, автобус также делает остановку в одном из интересных мест. В августе к списку достопримечательностей добавилось девять мест, среди них музеи, монастырь и сыроварня.

В рамках проекта «Добрый автобус» пассажиры могут посетить исторические достопримечательности Москвы и Подмосковья, музеи, современные и отреставрированные уголки города и действующие предприятия. Всего в перечне мест, в которые заезжают автобусы, 55 точек. В этом году его дополнили Русский музей парфюмерии, Музей Жостовской фабрики декоративной росписи, интерактивный музейный комплекс культурно-корпоративного центра Сбербанка, музей «Дом Бурганова», дома-музеи М.С. Щепкина и Марины Цветаевой, Музей кино на ВДНХ, Вознесенская Давидова пустынь и Истринская сыроварня.

Новые места для посещения подбираются так, чтобы горожане могли увидеть жизнь столицы и Подмосковья с самых разных сторон. Например, заезжая на Истринскую сыроварню, участники попадают на современное предприятие, знакомятся с полным циклом превращения молока в сыр, учатся распознавать разные сорта этого продукта и узнают много нового. В Музее кино на ВДНХ любители кинематографа могут увидеть артефакты из разных эпох отечественного кино, среди которых афиши, фотографии, старинные и современные кинокамеры, личные вещи знаменитых артистов, предметы со съемок лучших советских фильмов, декорации, костюмы.

За время существования спецпроекта автобусы совершили уже около 260 рейсов. Стать пассажирами могут активные участники проекта «Московское долголетие», а также те, кто только планирует к нему присоединиться. С июля 2022 года для них действуют промозкскурсии, во время которых горожане старшего поколения знакомятся не только с достопримечательностями столицы, но и с «Московским долголетием».

Как записаться

Записаться на промозксурсию и уточнить расписание на следующие месяцы можно по телефону справочной службы Департамента труда и социальной защиты населения Москвы: **+7 495 870-44-44**. Количество мест ограничено.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
8 495 777 77 77

Новости проекта
@mosdolgoletie

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Марина Александрина, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева, Анна Ферубко.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №8:

По горизонтали: 1. Кокарда. 4. Эмбарго. 10. «Лубянка». 11. «Садко». 12. Кафка. 13. Чурсина. 18. Марганец. 19. Волхонка. 20. Толь. 21. Такт. 26. Крамаров. 27. Сурикова. 29. Кулибин. 32. «Буран». 33. Тальк. 34. Дивизия. 35. Дилемма. 36. Марьино.

По вертикали: 2. Кадка. 3. Двухзубец. 5. Макинтош. 6. Рычаг. 7. Аксиома. 8. Аякс. 9. «Спартак». 14. Ареопар. 15. Кальмар. 16. Охотник. 17. Анекдот. 22. Акробат. 23. Популизм. 24. Чурилица. 25. Лапиков. 28. Кабул. 30. Ибис. 31. Такси.

	1				2		3			4		5				6	
7										8							
9												10					
					11												
12					13							14	15				
							16					17					
18												19					
20	21											22					23
								24	25			26					
27						28							29				
						30											
31													32				
33												34					

По горизонтали: 7. Летчик-истребитель, Герой Советского Союза; в 1945 году совершил побег из немецкого концлагеря на угнанном им бомбардировщике. 8. Крупнейшая река на Земле по длине, площади бассейна и полноводности; протекает по Южной Америке. 9. Сеть цветного телевидения с использованием искусственных спутников Земли, охватывавшая восточные районы СССР и России. 10. Излишняя самоуверенность в поведении, в речи. 11. Копия, второй или следующий экземпляр документа, предмета. 12. Единица объема, применяемая в США, Великобритании и некоторых других странах для измерения сыпучих или жидких объемов. 14. Очень крепкий алкогольный напиток из смеси спирта и экстрактов трав, в основном полыни и аниса. 16. Река в Московской области и городе Москве, левый приток Москвы-реки. 18. Музыкант, играющий на большой гармонике со сложной системой ладов. 19. Изначальная цена, которую определяют при выпуске акции, облигации, векселя, денежной банкноты или монеты. 20. Один из оттенков серого или синего цвета; назван в честь города в Италии, рядом с которым в 1800 году Наполеон одержал победу над австрийцами. 22. Взаимодействие между веществами или их соединениями, приводящее к изменению их состава или

образованию новых соединений. 24. Разновидность отделочного материала, представляет собой керамическую плитку. 27. Основная история, стержень произведения, фактическая сторона повествования, то есть события, факты, действия в их хронологической последовательности. 29. Духовный сан в православной церкви, настоятель православного монастыря. 30. Плотная хлопчатобумажная ткань с коротким мягким ворсом с одной стороны. 31. Танец в два шага. 32. Демонстрация моделей одежды манекенщицами в процессе их движения по подиуму. 33. Устное словесное и музыкальное народное творчество. 34. Сельскохозяйственная культура, которая поразила Никиту Хрущева при его визите в США.

По вертикали: 1. Одна из самых старых улиц центра российской столицы; известна размещением на ней здания ГУВД Москвы, что отмечено в популярном советском кинодетективе. 2. Государство в Северной Америке, крупнейшее по площади на этом континенте и второе в мире. 3. Советский шахматист, международный гроссмейстер, председатель Шахматной федерации СССР; долгожитель, отметивший 100-летний юбилей и считавшийся старейшим гроссмейстером в мире. 4. Карликовое государство-анклав внутри

территории Рима. 5. В Московском Кремле она оружейная, это знаменитый российский музей-сокровищница, являющийся частью комплекса Большого Кремлевского дворца. 6. Район Москвы в Центральном административном округе, в который входят часть Замоскворечья, Парк культуры им. Горького, Нескучный сад, Государственная Третьяковская галерея; одно из самых посещаемых мест в столице. 13. Чрезвычайный суд, нередко – военный, противопоставленный регулярным судам общей юрисдикции. 15. Деревянная метательная палица с особой аэродинамической формой. 16. Бывает бритвенный или токарный. 17. Окаменевшая ископаемая древесная смола. 21. Советский геолог, первооткрыватель урановых месторождений. 23. Одно из основополагающих философских течений. 25. Музыкальный термин, который указывает на темп в исполнении. 26. Словарный состав языка, совокупность слов того или иного языка. 28. Герметически запаянный сосуд, предназначенный для хранения химически чистых веществ или стерильных лекарственных препаратов. 29. Последовательность букв или цифр, добавляемая к почтовому адресу с целью облегчения сортировки почтовых отправлений.

Составитель **Наталья Елисева**



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, **e-mail:** mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8 (495) 695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.09.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3082
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.